Obat Stres ala Islam

Syaikh Muhammad Shalih al-Munajjid

Obat Stres ala Islam

Obat Stres ala Islam

Syaikh Muhammad Shalih al-Munajjid

Jakarta 2007

Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Al-Munajjid, Syaikh Muhammad Shalih
Obat Stres ala Islam/Penulis, Syaikh Muhammad Shalih al-Munajjid/penerjemah, Yanti Susanti/Penyunting, Abu Yusuf; -Cet. 1 - Jakarta : Cakrawala Publishing, 2004; vi, 132 hlm.; 8,5 x 12 cm

ISBN 979-3785-05-5

Judul Asli : *Dealing With Worries and Stress*
Penulis : Syaikh Muhammad Shalih al-Munajjid
Judul Buku : **OBAT STRES ALA ISLAM**
Penerjemah : **Yanti Susanti**
Penyunting : *Abu Yusuf*
Desain Sampul : **Muchlis**
Penata Letak & Perwajahan Isi : *Ahmad Kamaludin*

Diterbitkan oleh :
Cakrawala Publishing
Jl. Palem Raya No. 57 Jakarta 12260
Telp. (021) 7060 2394, 585 3238 Fax. (021) 586 1326
e-mail : cakrawala_publish@yahoo.com

Cetakan Pertama : Dzul Qo'dah 1425 H / Desember 2004 M
Cetakan Ketujuh : Dzul Qo'dah 1427 H / November 2007

Daftar Isi

Pendahuluan

Segala puji bagi Allah, Tuhan Semesta Alam, Maha Pengasih, Maha Penyayang, Penguasa Hari Pembalasan.

Aku bersaksi bahwa tiada Tuhan selain Allah, Tuhan generasi sebelum dan sesudah kami dan Penjaga Langit dan Bumi. Mudah-mudahan kedamaian dan keberkahan menyertai Rasul-Nya,

Muhammad saw. untuk membawa rahmat di dunia. Aku bersaksi bahwa dialah Rasulullah saw.. Shalawat serta salam untuknya, untuk keluarganya dan sahabatnya, serta untuk mereka yang percaya akan petunjuknya dan mengikuti ajarannya sampai hari akhir

Kecemasan dan stres adalah sifat kehidupan yang dirasakan manusia, karena dunia ini adalah tempatnya penyakit, kesulitan dan penderitaan. Pembeda antara surga dengan dunia adalah bahwa di surga tidak ada stres dan rasa cemas, Allah swt. berfirman:

لَا يَمَسُّهُمْ فِيهَا نَصَبٌ وَمَا هُم مِّنْهَا بِمُخْرَجِينَ ﴿٤٨﴾

" Mereka tidak merasa lelah di dalamnya dan mereka sekali-kali tidak akan dikeluarkan daripadanya." (al-Hijr 15 : 48)

Tidak ada hal yang akan membuat marah para penghuni surga, bahkan satu perkataanpun. Allah swt. berfirman :

لَا يَسْمَعُونَ فِيهَا لَغْوًا وَلَا تَأْثِيمًا ﴿٢٥﴾ إِلَّا قِيلًا سَلَامًا سَلَامًا ﴿٢٦﴾

"Mereka tidak mendengar di dalamnya perkataan yang sia-sia dan tidak pula perkataan yang

menimbulkan dosa, akan tetapi mereka mendengar ucapan salam." (al-Waaqi'ah 56 : 25 - 26).

Sifat kehidupan lainnya adalah bahwa manusia harus mengalami penderitaan dan kesulitan-kesulitan untuk berbagai alasan sebagaimana firman Allah swt.:

لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ فِى كَبَدٍ ﴿٤﴾

"Sesungguhnya kami telah menciptakan manusia berada dalam susah payah." (al-Balad 90 : 4)

Kadangkala, manusia merasa menyesal dengan apa yang terjadi di masa lalu, ingin tahu mengenai

apa yang akan terjadi di masa datang, serta kebingungan dengan apa yang terjadi pada saat ini.

Hal yang biasanya kita ingat dan membuat kita merasa stres adalah hal-hal yang terjadi di masa lalu yang menimbulkan perasaan sedih, hal-hal di masa datang yang membuat kita cemas, dan hal-hal dimasa kini yang membuat kita khawatir.

Manusia menyikapinya dengan cara yang berbeda-beda untuk mengatasi stres dan rasa cemas, tergantung dari sedikit banyaknya yang membuat mereka khawatir, apakah kecemasan tersebut akan berkelanjutan atau

tidak, dan apakah mereka memiliki iman di hatinya ataukah mereka cenderung menjadi pelanggar aturan dan penuh dosa. Hati manusia dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu : *hati yang dikuasai Allah* yang dipenuhi dengan cahaya, kehidupan, kesenangan, keceriaan, serta semua sifat yang baik, atau *hati yang dikuasai setan* yang selalu stres, diliputi kemuraman, kematian, sedih, serta khawatir.

Kecemasan dan kekhawatiran manusia juga berbeda-beda, tergantung dari motivasinya, keadaannya, dan tanggung jawab masing-masing.

Salah satu jenis kecemasan

dan kekhawatiran adalah **kekhawatiran yang tidak sia-sia** yang merupakan pertanda baik, seperti kecemasan sahabat yang ingin memecahkan masalah sulit yang jawabannya di butuhkan kaum muslimin, khususnya bila masalahnya sangat serius dan nampaknya tidak ada pemecahannya. Contoh lainnya adalah kepedulian pemimpin muslim terhadap masalah-masalah masyarakat yang ditanganinya. Hal inilah yang membuat kedua Umar (yaitu Umar bin Abdul Aziz dan Umar bin Khaththab) dan pemimpin lainnya cemas dan khawatir. Umar bin Khaththab

pernah berfikir bagaimana menyiapkan pasukannya saat dia shalat, dan dia *istighfar* untuk itu, dia juga mencemaskan hewan-hewan yang menjadi penghalang di tanah Irak. Umar bin Abdul Aziz pernah mengungkapkan kesulitannya: *"Saya berurusan dengan sesuatu yang seorangpun tidak mampu menolong saya kecuali Allah"*. Orang-orang yang telah lanjut usia dan telah sampai pada akhir hidupnya (dalam situasi ini), para pemuda yang sedang mengalami pertumbuhan; orang-orang asing belajar tentang Arab dan kaum Badui (orang-orang desa / pedalaman) berpindah ke kota

dalam keadaan seperti ini. Karena mereka berpikir: ini adalah agama, mereka tidak bisa melihat kebenaran selain datang dan terlibat langsung di dalamnya.

Ketika khalifah melewatinya dan orang-orang menyampaikan bai'at (tanda kesetiaan) kepadanya, dia pulang ke rumah, merasa cemas dan khawatir. Budak yang sudah dibebaskannya berkata kepadanya: *"Mengapa Anda terlihat sangat cemas dan stres? Anda tidak seharusnya seperti ini."* Khalifah berkata, *"bagaimana aku tidak khawatir ketika tidak ada seorang pun di bagian timur dan barat yang menuntut haknya kepadaku atau bertanya kepadaku untuk meminta*

bantuan memecahkan masalah, baik permintaan yang ditulis maupun tidak tertulis, baik yang ditanyakan langsung atau tidak langsung kepadaku?"

Semakin banyak keputusan yang dibuat untuk nasib kaum muslimin, semakin besar rasa cemas dan stresnya. Ketika Abdul Rahman bin Auf dipercaya untuk memilih khalifah berikutnya untuk kaum muslimin, setelah kematian Umar, dia tidak bisa tidur karena dia sangat sibuk berkonsultasi dengan kaum muslimin, bahkan kepada para wanita tua.

Bentuk kekhawatiran lain yang diperbolehkan syara' antara

lain: kecemasan para juru dakwah yang bekerja keras menyebarkan Islam dan menyampaikan ajarannya, menuntun yang lain sesuai petunjuk Allah, khawatir kepada para ahli ibadah untuk memastikan ibadahnya itu benar niatnya dan dalam pelaksana-annya serta kekhawatiran kaum muslimin atas penderitaan saudara-saudaranya mengenai keimanan mereka di seluruh penjuru dunia.

Rasa cemas karena berbuat dosa, diantaranya: stres setelah membunuh; atau kecemasan seorang wanita hamil karena berzina.

Jenis-jenis stres karena perlakuan buruk oleh orang

lain, di antaranya ter-masuk stres karena perlakuan buruk oleh saudara sendiri, sebagaimana yang dikatakan seorang penyair: *"orang yang menderita karena perlakuan buruk dari keluarga dekat lebih menyakitkan dibandingkan sabetan pedang tajam."*

Stres karena malapetaka yang terjadi di dunia ini, di antaranya: penyakit yang kronis, anak yang tidak mematuhi orang tua, perselisihan yang terjadi dengan istri, atau suami yang tidak memper-lakukan istrinya dengan baik.

Rasa cemas akibat ketakutan akan apa yang akan terjadi di masa datang, misal-

nya: seorang ayah yang mencemaskan anaknya bila dia meninggal, terlebih lagi bila anak-anaknya lemah dan tidak ada yang bisa diwariskan kepada mereka.

Selanjutnya adalah contoh-contoh jenis-jenis stres dan kecemasan. Kita akan membahasnya lebih lanjut dibagian berikut ini.

Jenis-jenis Stres dan Kecemasan

Stres yang dialami para juru dakwah saat menyeru manusia kepada Islam

Nabi mengalami stres yang lebih berat dari seluruh juru dakwah di dunia ini. Aisyah ra. mengatakan pada keponakannya (anak laki-laki saudara perem-

puannya) 'Urwah, bahwa Aisyah bertanya kepada Nabi saw.: *"Pernahkan kamu merasakan penderitaan lebih berat di bandingkan hari Uhud?"* Nabi berkata: *"Aku menderita karena umat ini, dan yang paling buruk adalah aku menderita karena mereka pada hari Aqabah, ketika aku memohon sesuatu pada Ibnu Abdul Yalay bin Abdul Kalal dan dia tidak memberi tanggapan sesuai dengan harapanku, aku meninggalkannya, tidak tahu kemana aku pergi, dan aku tidak menyadari di mana aku sampai, aku tiba di Qarn Al Thalib, aku mengangkat kepalaku, dan melihat awan yang menyelimutiku. Aku melihat lebih dekat dan*

melihat Jibril, yang memanggilku dan berkata: "Allah telah mendengar apa yang diucapkan umatmu kepadamu, dan juga tanggapan mereka. Allah telah mengirim Malaikat Gunung, untuk melakukan perintah apapun yang kau inginkan kepada umatmu. Kemudian Malaikat Gunung memanggilku, memberi salam dan berkata," Muhammad, jika kau menginginkannya, aku akan menghancurkan mereka di antara dua gunung. "Nabi saw. berkata: "Aku berharap Allah akan membawa keluar mereka yang akan tunduk kepada Allah saja dan tidak menyekutukan-Nya".

Rasulullah saw., juga meng-

alami stres yang hampir sama ketika umatnya tidak mempercayai perjalanan malamnya (Isra). Diriwayatkan dari Abu Hurairah bahwa Rasullah saw. bersabda: *"Aku berada di Hijr (daeraḥ haram, Mekkah, dekat ka'bah), dan orang Quraisy bertanya kepadaku tentang perjalanan malamku, dan bertanya tentang Baitul Maqdis. Aku merasa stres dan cemas, lalu Allah memberiku petunjuk sehingga aku paham apa yang mereka tanyakan dan menjawab semua pertanyaan..."* **(HR. Muslim)**

Kecemasan dalam beribadah

Rasulullah saw. sangat peduli kepada ummatnya untuk

mengajak mereka shalat. Abu Umair bin Anas menceritakan dari pamannya di antara kaum Anshar bahwa Rasulullah saw. merasa cemas bagaimana caranya mengumpulkan orang-orang untuk shalat. Seseorang menyarankan Rasulullah saw. untuk membuat sebuah bendera, sehingga jika ada orang yang melihatnya maka dia akan memberitahu yang lainnya, tetapi Nabi tidak setuju dengan ide ini dan berkata: *"Hal seperti ini milik para Yahudi."* Yang lainnya menyarankan untuk membunyikan lonceng, lalu Rasulullah berkata: *"Hal seperti ini milik kaum Kristiani."* Abdullah bin

Zaid bin Abdurabihi pergi meninggalkan beliau, dia juga mencemaskan masalah yang dihadapi Rasulullah saw., lalu dia ditunjuk-kan adzan (panggilan shalat) dalam sebuah mimpinya, pagi hari berikutnya dia datang menemui Rasulullah saw. dan menceritakan mimpinya:" Wahai Rasulullah, saat aku dalam keadaan setengah tidur dan setengah terbangun, seseorang datang dan menunjukkanku adzan...,"

Wajah cemas orang yang terpercaya ketika dia tidak amanah

Hal ini terjadi pada sahabat

besar Zaid bin al Arqan ra., saat dia mendengar pimpinan kaum munafik berkata kepada temannya : *"Saat kami kembali ke Madinah, orang yang memiliki kebanggaan dan kekuatan akan membuang orang yang dihina* (orang yang memiliki kebanggaan dan kekuatan adalah dirinya, dan orang yang dihina adalah Rasulullah saw. dan orang-orang yang bersama beliau), Zaid berkata: *"Aku menceritakannya kepada pamanku lalu dia pergi dan memberitahu Rasulullah saw.. Rasulullah saw. bertemu dengan orang itu* (pemimpin kaum munafik, Abdullah bin Ubay) *dan dia bersumpah bahwa dia tidak*

mengatakan hal itu. Rasulullah saw. mempercayainya dan tidak mempercayai saya. Paman saya datang menemui dan memarahi saya: "Yang kamu inginkan adalah Rasulullah saw. dan kaum Muslim membencimu dan tidak mempercayaimu!" Saya merasa sangat cemas dan stres, tidak ada orang yang mengalami penderitaan seperti ini. Ketika saya dalam perjalanan dengan Rasulullah saw. saya sangat khawatir dan cemas. Lalu Rasulullah saw. datang menemui, menjewer kuping saya dan tersenyum. Saya senang bahwa saya tidak menukar kehidupan akhirat saya hanya untuk perasaan itu. Lalu Abu Bakar menemui saya

dan bertanya apa yang dikatakan Rasulullah kepada saya, saya berkata: "Dia tidak bilang apa-apa kecuali menjewer telinga saya dan tersenyum," Abu Bakar berkata: *"cerialah!"* lalu Umar menemui saya dan bertanya apa yang dikatakan Abu Bakar, pagi berikutnya, Rasulullah saw. menyatakan keluarnya surat al-Munafikun kepada kami.**(HR. Muslim)** Zaid berkata: *"Aku datang menemui Rasulullah saw. dan menceritakan hal itu. Beliau menemui Abdullah bin Ubay dan bertanya kepadanya, tentang hal itu, tetapi dia menolak dan bersumpah kalau dia tidak melakukan hal itu, dan berkata bahwa Zaid*

berkata bohong kepada Rasulullah saw.'Saya merasa sangat terluka dengan apa yang mereka katakan, sampai Allah mengungkapnya bahwa saya berkata yang sebenarnya: "Ketika kaum munafik datang kepadamu:..(al-Munafikun 63 : 1)"**(HR. Muslim)**

Kecemasan seseorang yang tidak bersalah saat dinyatakan bersalah

Contoh ini terjadi pada Aisyah ra. ketika kaum munafik menuduhnya berdosa selama perjalanan Muraisi. Saat itu Aisyah sakit, dan ketika dia mendengar berita rumor dari salah seorang

yang ada di rumahnya, sakitnya menjadi bertambah parah dan merasa sangat stres. Dia berkata: *"Subhanallah! Apa yang di bicarakan orang-orang tentang hal itu?"Aku menangis sepanjang malam, sampai pagi, dan tidak pernah tidur; air mataku tidak pernah berhenti berderai. Aku menangis sepanjang hari, dan tidak pernah tidur; air mataku tak pernah berhenti berderai. Orang tuaku datang menemuiku di hari berikutnya, setelah aku menangis dua malam satu hari, tanpa berhenti dan tanpa tidur. Mereka berfikir bahwa tangisan ini akan membunuhku. Ketika mereka duduk-duduk bersamaku, dan aku sedang*

menangis, seorang wanita Anshor meminta izin menemuiku. Aku beri dia izin lalu dia duduk, lalu dia menangis bersamaku. Saat kami sedang duduk, Rasulullah saw. datang, memberi salam kemudian duduk. Beliau tidak datang menemuiku sejak rumor itu muncul, untuk satu bulan lamanya, tidak ada yang mengungkapkan masalahku. Ketika beliau duduk, dia menyampaikan syahadat dan berkata: *"Aisyah, aku mendengar ini dan itu tentangmu. Jika kamu tidak bersalah, Allah akan membuktikannya dan jika kau bersalah bertobatlah kepada-Nya, jika hamba-Nya mengakui dosanya dan bertobat kepada-Nya, maka*

Allah akan menerima tobatnya. Ketika Rasulullah saw. sudah selesai dengan apa yang dikatakannya, air mataku benar-benar berhenti, dan aku berkata kepada ayahku tentang ini dan ayahku berkata: *"Demi Allah, aku tidak tahu apa yang harus aku katakan kepada Rasulullah saw.* "Aku menceritakan hal ini kepada ibuku: *"Demi Allah, aku tidak tahu apa yang harus aku katakan kepada Rasulullah saw.."* Aku berkata: *"Aku hanyalah gadis belia dan tidak tahu banyak mengenai Al-Qur'an. Demi Allah, aku tidak dapat berkata apa-apa kecuali ucapan ayahnya Yusuf:*

فَصَبْرٌ جَمِيلٌ ۖ وَٱللَّهُ ٱلْمُسْتَعَانُ عَلَىٰ مَا تَصِفُونَ ﴿١٨﴾

"....Maka kesabaran yang baik itulah (kesabaranku). Dan Allah sajalah yang dimohon pertolongan-Nya terhadap apa yang kamu ceritakan." (QS. Yusuf 12:18).

Lalu aku kembali ke rumah dan membaringkan diri di atas kasur. Allah swt. berfirman : *"Sesungguhnya orang-orang yang membawa berita bohong itu adalah dari kelompokmu. kamu kira bahwa berita bohong itu buruk bagi kamu bahkan......"* ***(An Nuur 24 : 11)*** lihat ayat selengkapnya dari ayat 11 sampai 20).

Sebelum kejadian yang dialami Aisyah, Maryam binti Imran pernah menderita stres dan kecemasan yang berat karena dia hamil tanpa menikah. Stresnya sampai sedemikian rupa, Allah swt. berfirman :

قَالَتْ يَٰلَيْتَنِى مِتُّ قَبْلَ هَٰذَا وَكُنتُ نَسْيًا مَّنسِيًّا ﴿٢٣﴾

"...Maryam mengatakan : alangkah baiknya aku mati sebelum ini, dan aku menjadi sesuatu yang tidak berarti lagi, lagi dilupakan" (QS. Maryam 19 : 23).

Dia mengatakan demikian karena dia tahu orang-orang akan

menuduhnya dan tidak mempercayainya ketika dia tiba-tiba menggendong seorang anak, karena Maryam adalah salah seorang wanita shalih yang hidup di pengasingan dekat masjid, dan berasal dari keluarga yang taat dan keturunan Nabi. Oleh karena hal ini, Maryam merasa sangat cemas dan berharap meninggal sebelum hal itu menimpanya atau dia "dilupakan dan tidak pernah terlihat lagi", dengan kata lain, dia tidak pernah merasa diciptakan.

Contoh lainnya adalah cerita mengenai seorang wanita yang dituduh tidak adil. Aisyah ra. bercerita: *"Wanita berkulit hitam yang dimiliki oleh beberapa orang*

Arab menjadi muslim. Dia mempunyai tempat di masjid. Dia sering datang menemui kami dan berbincang-bincang, dan ketika dia selesai, dia mengatakan: Hari Wisyah (ikat pinggang hiasan yang dipakai para wanita) adalah salah satu keajaiban majikan kami. Sesungguhnya, dialah yang menyelamatkan saya dari kekufuran." Ketika wanita itu mengulanginya beberapa kali, Aisyah bertanya kepadanya, "Apa yang kamu maksud dengan hari ikat pinggang?" Wanita itu menjawab: "Seorang gadis belia keluar rumah menggunakan ikat pinggang kulit. Gadis itu menjatuhkannya, dan sesuatu meluncur cepat (sejenis

burung elang) datang dan mengambilnya, mengiranya sebagai sepotong daging. Mereka semua menuduh saya mengambilnya, dan mulai menghukum saya, untuk membuktikannya bahkan mereka mencarinya ke bagian kemaluan saya. Ketika mereka melakukannya dan saya sangat stres, sesuatu yang meluncur cepat tadi kembali meluncur di atas kapala kami dan menjatuhkan ikat pinggang tersebut. Mereka mengambilnya dan saya berkata kepada mereka: "Inilah yang kalian tuduhkan saya mengambilnya, dan terbukti saya tidak bersalah!"

Seorang lelaki yang khawatir apa yang terjadi kepada isteri dan anaknya setelah dia meninggal

Aisyah ra. menceritakan bahwa Rasulullah saw. pernah bersabda: *"Satu hal yang membuat saya khawatir adalah apa yang akan terjadi padamu (istrinya) setelah kematianku, tidak ada seorangpun yang bisa menjagamu kecuali mereka yang benar-benar sabar."*

Cemas karena mempunyai hutang

Salah satu contohnya adalah seperti yang terjadi pada Zubair ra., yang diceritakan oleh anak

laki-lakinya bernama Abdullah bin az-Zubair: *"Ketika az-Zubair berdiri untuk bertarung dalam Perang Jamal, dia memanggilku, lalu aku pergi menemuinya dan berdiri disampingnya. Dia berkata: 'Wahai anakku, tidak seorangpun yang akan terbunuh hari ini kecuali orang yang jahat (penjahat) atau orang yang berbuat kesalahan. Aku dapat merasakan kalau aku akan meninggal hari ini sebagai orang yang berbuat kesalahan. Kekhawatiranku yang terbesar adalah hutang-hutangku. Apakah kamu pikir kekayaan kita akan ada sisanya setelah membayar semua hutang kita? Wahai anakku, jual saja harta kita dan bayar semua hutang."*

"Abdullah berkata: "*Ayahku mulai menasehatiku apa yang harus diperbuat untuk hutang-hutangnya, dan memberitahuku: "wahai anakku, jika kau tidak bisa membayarnya sama sekali, carilah bantuan Mawla." Demi Allah, setiap kali aku merasa stres karena kesulitan membayar hutang ayahku, aku berdoa, 'Wahai Mawla az-Zubair, bayarlah hutangnya,. dan Allah membayarnya...!* Abdullah bin az-Zubair berkata: "*Aku menghitung berapa banyak yang dia miliki, dan ternyata dua juta dua ratus ribu...* (beberapa teman az-Zubair berpikir tidak mungkin membayar hutang demikian besar jumlahnya, tetapi Allah memberkahi

sebagian tanah az-Zubair, dan ternyata cukup, setelah dibagi-bagi dan dijual, uangnya cukup untuk membayar hutang dan masih ada sisanya). Az-Zubair memiliki empat istri: sepertiga kekayaannya untuk mereka dan tiap istri mendapat satu juta dua ratus ribu. Total kekayaannya adalah lima puluh juta dua ratus ribu."

Cemas karena mimpi-mimpi

Hal ini terjadi pada Rasulullah saw., dia berkata: *"Ketika aku tidur, penguasa kekayaan bumi datang padaku, dan dua bongkah emas diletakkan di tanganku. Hal*

itu membuatku stres, tetapi Allah menunjukkan kepadaku agar aku melemparnya, aku melakukannya, dan mereka menghilang. Aku merasa mereka adalah dua pembohong, yang satu adalah Sana'a dan satunya al-Yamamas."

Ibnu Umar ra. juga merasa stres karena sebuah mimpi yang dialaminya. Dia menceritakannya kepada kami: *"Beberapa laki-laki di antara sahabat Rasullah saw. melihat dalam mimpinya terdapat Rasulullah saw.. Mereka menceritakannya kepada beliau, dan beliau berkata 'Masya Allah.'*

Aku (Ibnu Umar) adalah seorang pemuda dan aku tinggal di masjid sebelum aku menikah.

Aku berkata kepada diriku sendiri, "Jika kau baik, kau akan melihat mimpi seperti itu. 'Saat aku berbaring, *"Ya Allah, jika Engkau melihat ada sesuatu yang baik dalam diriku, biarkan aku melihatnya dalam mimpi. Kemudian dua malaikat datang kepadaku, tiap mereka membawa pengekang besi ditangannya. Mereka menyeretku ke neraka, dan aku berdo'a, 'Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari api neraka. 'Kemudian aku bermimpi lagi bertemu malaikat yang lain, yang juga memegang pengekang besi ditangannya. Dia berkata, 'Jangan khawatir, kamu adalah orang baik, jika kamu beribadah lebih banyak. 'Mereka*

membawaku ke pinggir neraka dan bentuknya seperti sebuah sumur dengan banyak tanduk, tiap dua tanduk terdapat satu malaikat memegang pengekang besi. Aku melihat laki-laki tergantung dengan arah terbalik pada rantai dan aku mengenal beberapa laki-laki Quraisy. Kemudian para malaikat itu menuntunku meninggalkan tempat itu menuju ke depan sebelah kanan. Aku menceritakan hal ini kepada Hafshah dan Hafshah memberitahu Rasullah saw.. (Berdasarkan riwayat muslim: "Ketika aku bangun aku merasa cemas dan takut dengan apa yang baru aku lihat, lalu aku bertanya kepada Hafshah, dan dia berkata,

yang kau lihat adalah hal yang baik. "Aku bilang kepadanya, 'Tanyalah Rasullah saw. mengenai hal ini, 'Kemudian dia bertanya kepada beliau.").

Rasullah saw. berkata: *"'Abdullah adalah orang yang baik, jika dia shalat malam."* Naafi berkata: *"Setelah itu dia rajin shalat malam."*

Islam memberikan banyak cara untuk mengatasi stres karena mengalami mimpi atau mimpi yang menakutkan.

Setelah membahas jenis-jenis stres dan cemas yang dialami manusia di dunia ini, kita akan membahas cara mengatasinya.

Tidak diragukan lagi, hal pertama yang harus disebutkan ketika membahas masalah cemas dan khawatir adalah: aqidah dan keimanan, dan akibat yang ditimbulkan bila berurusan dengan stres. Kita bisa melihat, betapa banyak orang kafir dan muslim yang lemah imannya yang mengalami keputusasaan dan ingin bunuh diri untuk mengatasi depresi, frustasi dan hilang harapan yang mereka alami, saat mereka mendapatkan masalah atau tertimpa bencana. Banyak rumah sakit yang dipenuhi oleh pasien yang ingin bunuh diri atau gila, serta trauma psikologis lainnya. Masalah ini

juga berdampak pada orang-orang yang kuat, membiarkan diri mereka dalam kelemahan. Seringkali masalah-masalah tersebut membuat mereka kehilangan jiwa dan menjadi benar-benar tidak mampu!

Orang yang sudah diberi petunjuk di jalan Islam, jika aqidahnya ada dan imannya kuat, dia akan menemukan obatnya yang datang dari Allah, Yang Maha Tahu dan Maha Menjaga, Pencipta Segalanya dan Yang Mengetahui yang terbaik untuk ciptaan-Nya. Firman Allah swt. :

"Apakah Allah yang menciptakan itu tidak mengetahui (yang kamu lahirkan dan rahasiakan); dan Dia Maha Halus lagi Maha Mengetahui? **(al-Mulk 67 : 14)**

Cara Islam mengatasi rasa cemas dan khawatir

Mari kita bahas beberapa jenis penyembuhan dan cara-cara yang berbeda yang dianjurkan Islam untuk mengatasi rasa cemas dan khawatir:

1. **Melengkapi diri dengan iman (kepercayaan), diikuti dengan perbuatan baik**

Allah swt. berfirman:

مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾

"Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang labih baik dari apa yang telah mereka kerjakan". (an-Nahl 16 : 97)

Alasannya jelas: mereka yang percaya kepada Allah, yang imannya benar dan mendorong diri mereka sendiri untuk berbuat baik dari hati mereka, dan merubah status mereka di dunia ini dan dunia selanjutnya, memiliki prinsip-prinsip dasar bagaimana berurusan dengan kesenangan dan kesedihan yang mereka hadapi. Mereka menerima kesenangan dan rahmat Allah dengan bersyukur dan menggunakannya dengan benar. Pada saat mereka melakukannya, mereka merasa senang dan berharap bahwa hal ini akan berlangsung lama dan memberikan pahala kepada mereka atas rasa syukur mereka,

dan hal lain yang akan melimpahkan kebaikan dan rahmat Allah.

Ketika menghadapi stres, rasa sakit, cemas dan khawatir, mereka menghadapinya dan menguranginya semampu mereka, dan mereka bersabar pada hal-hal yang tidak tidak ada pilihannya. Mereka banyak mendapat manfaat, seperti: rasa gembira, dan kuat menghadapi keadaan sulit, pengalaman yang berguna, keinginan yang kuat, kesabaran, serta manfaat lain yang dapat mengurangi stres mereka. Selain itu, rasa cemas mereka berganti dengan rasa bahagia dan harapan mendapat rahmat dan pahala dari

Allah swt., seperti yang disabdakan Rasulullah saw. dalam sebuah hadits shahih: "*Sungguh luar biasa orang yang beriman kepada Allah! Semua yang terjadi padanya selalu dianggap kebaikan, dan ini tidak terjadi pada orang yang tidak beriman kepada Allah. Jika sesuatu yang baik dialaminya, dia akan bersyukur, dan itu adalah baik untuknya. Jika sesuatu yang buruk menimpanya, dia akan bersabar, dan itu adalah baik baginya.*"

Inilah cara kita melihat kesulitan-kesulitan dengan cara yang benar.

2. **Berpikir bahwa sebagai orang Islam akan mampu menghapus dosa-dosanya, dengan memurnikan hati dan meningkatkan derajat-nya, saat dia mengalami stres dan cemas dalam hidup ini**

Rasullah saw. bersabda: *"Tidak ada rasa lelah, rasa sakit, stres, cemas, sedih atau cedera yang dialami seorang muslim, bahkan tusukan sebuah duri, melainkan Allah akan menjadikannya sebagai penebus dosa-dosanya."*

"Tidak ada rasa sakit, lelah, penderitaan atau kesedihan terjadi pada Muslim, bahkan rasa khawatir, melainkan sebagai penebus dosa-dosanya." **(HR. Muslim)**

Orang yang stres atau cemas harus tahu bahwa rasa sakit secara psikologis dalam bentuk apapun pasti ada gunanya, sebagai *hasanah* (perbuatan baik) dan menghapus *saiat* (perbuatan buruk). Sebagai seorang muslim harus menyadari bahwa kalau bukan karena bencana dan cobaan, tangan kita akan kosong pada Hari Kebangkitan, seperti halnya yang dialami para ulama terdahulu, mereka akan merasa senang ketika bencana datang seperti halnya saat kebahagiaan datang kepada mereka.

Ketika seseorang memahami bagaimana cobaan dapat menghapus dosa-dosanya, dia akan

merasa senang, khususnya jika itu terjadi segera setelah dia melakukan perbuatan dosa, seperti yang terjadi pada beberapa sahabat ra. Abdullah bin Mughaffal menceritakan seorang laki-laki bertemu seorang wanita yang menjadi pelacur selama jaman jahiliyah. Dia bergurau dengannya, lalu menyentuhnya. Perempuan itu berkata, *"Hati-hati! Allah telah melenyapkan syirik (Affan berkata: menghancurkan jahiliyah) dan membawa kami ke dalam Islam.* "Laki-laki itu pergi, dan berjalan ke arah dinding, memalingkan wajahnya. Rasulullah saw. datang, laki-laki itu menceritakan apa yang telah

terjadi, dan Beliau berkata: *"Kamu adalah hamba yang diharapkan berbuat baik ketika Allah berharap kebaikan bagi hamba-Nya. Jika Allah berharap kebaikan atas hamba-Nya maka Dia memberatkan hukuman di dunia atas dosa-dosanya; jika Dia menghendaki hal buruk menimpa hamba-Nya, Dia menahan hukumannya sampai hari kiamat, dan semua dosanya akan disatukan pada hari itu."*

3. Memahami kenyataan dunia

Sebagai seorang hamba Allah swt. pasti memahami bahwa hidup di dunia ini hanya sementara, kemewahan di dunia tidak

berarti apa-apa, dan kesenangan apapun di dunia tidaklah sempurna. Jika ada hal yang membuat kita sedikit tertawa, maka dia akan membuat kita banyak menangis, jika suatu hal memberi sedikit kepada kita maka hal itu juga yang memberi kita banyak hal, Rasullah saw.: *"Dunia ini adalah penjara bagi pengikut Allah dan surga bagi orang kafir."*

Orang yang mengikuti jalan Allah swt. akan merasa tenang ketika meninggalkan dunia ini karena di sana banyak penderitaan dan kesedihan. Abu Qutadah bin Ribi al-Anshari pernah berkata bahwa Rasullah

saw. melewati sebuah pemakaman dan beliau berkata : *"Dia merasa bebas sekarang, dan orangpun bebas karenanya.* "Orang-orang bertanya, *"Wahai Rasulullah bagaimana dia merasa bebas dan orang merasa bebas karenanya?* "Rasulullah berkata, *"Hamba yang beriman kepada Allah ini (yang meninggal) bebas kerena tidak lagi mengalami lelah dan sakit di dunia dan pergi menuju kasih Allah; dan ketika penentang Allah meninggal, maka manusia, tanah, pepohonan, dan binatang terbebas darinya."*

Bagi yang mengikuti jalan yang telah ditetapkan Allah swt., kematian membawa kebebasan dari stres, cemas dan rasa sakit

yang dialami dalam hidup ini. Seperti yang terdapat dalam hadits: *"Ketika pengikut Allah akan meninggal, malaikat membawa sutra putih dan berkata, 'keluarlah wahai ruh, atas izin Allah kepadamu, menuju kasih Allah dan bau wangi serta Tuhan yang tidak akan marah.' Sehingga (ruh itu) keluar seperti bau wangi terbaik dan malaikat mengambilnya dan membawanya hingga pintu surga. Mereka berkata, bagaimana wangi yang datang dari bumi ini! Malaikat membawa ruh itu ke pemiliknya, 'Apa yang kamu lakukan? Apa yang kamu lakukan?' Kemudian (para malai-kat) berkata, 'Jangan ganggu dia, dia stres karena*

dunia.' Ketika dia bertanya, 'Kalau tidak melakukan apa-apa mengapa dia datang kepadamu? Malaikat berkata: 'Dia akan dibawa ke neraka.' Ketika seorang kafir akan meninggal, malaikat menghukumnya dengan membawa kain karung dan berkata, 'Keluarlah ruh yang kosong, dengan kemurkaan Allah, menuju hukuman Allah.' Sehingga (ruh itu) keluar seperti daging busuk terburuk, dan malaikat membawanya ke pintu gerbang bumi. Malaikat berkata, 'Seberapa bau busuknya ruh ini,' sampai mereka membawa ruh itu ke dalam tempat yang mereka ingkari(neraka).

Pemahaman terhadap kenyataan dunia membuat hamba Allah

lebih mudah mengatasi kesulitan, rasa sakit, stres dan cemas, karena mereka sadar semuanya itu adalah bagian yang tidak bisa dihindari sebagai suatu sifat kehidupan.

4. Mengikuti teladan Nabi saw. dan para shahabat

Rasulullah saw. dan para sahabatnya lebih banyak mengalami stres dibandingkan siapapun. Setiap manusia diuji sesuai dengan kekuatan imannya. Jika Allah menyayangi seseorang, Dia akan mengujinya. Sa'ad ra. bertanya kepada Nabi saw.: *"Wahai Rasullah, siapa yang paling banyak mengalami stres?"*

Rasulullah berkata: "Nabi, lalu mereka yang mengikuti ajarannya. Seorang laki-laki akan diuji sesuai dengan kekuatan imannya. Jika imannya kuat, maka ujiannya lebih besar. Jika imannya lemah, dia akan diuji dengan tingkat keimanannya. Stres akan terus menerus menimpa seseorang sampai dia meninggalkan dunia dan terbebas dari dosa."

5. Menetapkan Akhirat sebagai tujuan utama

Kekhawatiran yang terjadi di dunia membuat manusia bingung dan tertekan, tetapi jika hamba Allah membuat akhirat sebagai tujuan utamanya, Allah akan menolongnya untuk mencapai

tujuannya dan menyakinkannya, seperti diriwayatkan Anas ra.: "Rasulullah saw. bersabda: *"Barangsiapa membuat akhirat sebagai tujuannya, Allah akan mengisi hatinya dengan perasaan kaya dan mandiri; dia akan merasa bisa mencapai tujuannya dan merasa cukup. Barangsiapa menjadikan dunia sebagai tujuan utamanya, Allah akan memberikannya rasa takut akan kemiskinan; dia tidak akan mampu mencapai tujuannya dan dia tidak memiliki apa-apa kecuali yang sudah ditetapkan untuknya."*

Ibnu Al Qayyiri ra. berkata: *"Jika seseorang menghabiskan waktunya sepanjang hari dengan*

tujuan hanya untuk Allah, Allah akan merasa senang dan membantunya memenuhi kebutuhannya dan menjaganya dari hal-hal yang membuatnya cemas; Dia akan mengosongkan hatinya dan mengisinya hanya dengan rasa cinta kepada Allah, membebaskan lidahnya sehingga dia hanya bicara untuk mengingat Allah (dzikir) dan membuat teman-temannya bekerja hanya untuk Allah. Tetapi jika seseorang menghabiskan waktunya sepanjang hari tanpa tujuan lain selain dunia, Allah akan memberinya rasa stres, cemas, dan sakit; Allah tidak akan membantunya melainkan dia sendiri yang harus mengatasinya, dan membuat

hatinya tidak merasakan cinta Allah tetapi cinta kepada yang lain, dan membuat lidahnya tidak berucap sesuatu yang mengingatkannya kepada Allah melainkan ingat pada ciptaan-Nya dan membuat teman-temannya bekerja hanya untuk melayaninya dan mematuhinya. Sehingga dia bekerja keras seperti hewan pekerja, untuk melayani selain Allah.....Siapa saja yang berpaling dari Allah dan tidak mematuhi-Nya dan mencintai-Nya maka dia akan dipenuhi rasa cinta dan patuh kepada benda ciptaan.
Allah swt. berfirman:

وَمَن يَعْشُ عَن ذِكْرِ ٱلرَّحْمَٰنِ نُقَيِّضْ لَهُۥ شَيْطَٰنًا
فَهُوَ لَهُۥ قَرِينٌ ﴿٣٦﴾

"Dan siapa saja yang berpaling dari Allah, dari mengingat yang Maha Pengasih, kami menjadikan syaitan sebagai teman dekatnya." (al-Zukhruf 43 : 36)

6. Obat mujarab yang efektif: Mengingat Mati

Rasulullah saw. bersabda: *"Ingatlah selalu sesuatu yang akan menghancurkan semua kesenanganmu; yaitu kematian, karena tidak seorangpun ingat kematian jika dalam keadaan miskin, keadaannya akan lebih mudah bila dia mengingatnya, dan tidak seorangpun ingat kematian ketika dalam kesenangan, tetapi keadaannya akan*

menjadi lebih sulit jika dia tidak mengingatnya."

7. Berdo'a kepada Allah swt., semoga Dia memuliakannya

Do'a sangat bermanfaat, dan berfungsi sebagai pelindung serta sebagai cara penyembuhan. Sebagai fungsi pelindung, seorang muslim diwajibkan meminta pertolongan kepada Allah dan berdoa kepada-Nya agar terhindar dari stres dan dijauhkan darinya; Nabi saw. melakukan hal ini.

Anas ra. bercerita: *"Aku pernah menjadi pelayan Rasullah saw., ketika beliau tinggal di Madinah (misalnya saat tidak*

melakukan perjalanan). Aku sering mendengar-nya berkata:

اَللَّهُمَّ إِنِّيْ أَعُوْذُ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَأَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَأَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوْذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ

"Ya Allah, aku berlindung pada-Mu dari rasa sedih dan duka dan aku berlindung padamu dari sifat lemah dan malas dan aku berlindung padamu dari rasa takut dan kikir, dan aku berlindung padamu dari lilitan hutang dan penguasaan orang lain."

Doa ini sangat efektif untuk

mencegah stres sebelum hal itu terjadi; pencegahan adalah lebih baik, dan lebih mudah dilakukan dibandingkan penyembuhan.

Ketika seseorang cemas akan kejadian dimasa datang, doa berikut ini sangatlah bermanfaat. Abu Hurairah ra. meriwayatkan bahwa Rasulullah saw. pernah berkata:

اَللّٰهُمَّ أَصْلِحْ لِيْ دِيْنِيْ الَّذِيْ هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِيْ وَأَصْلِحْ لِيْ دُنْيَايَ الَّتِيْ فِيْهَا مَعَاشِيْ وَأَصْلِحْ لِيْ آخِرَتِيْ الَّتِيْ اِلَيْهَا مَعَادِيْ وَاجْعَلِ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِيْ فِى كُلِّ خَيْرٍ وَاجْعَلِ الْمَوْتَ رَاحَةً لِى مِنْ كُلِّ شَرٍّ

"Ya Allah perbaikilah bagiku agamaku yang menjadi pokok urusanku dan perbaikilah untukku duniaku yang padanya ada kehidupanku, dan perbaikilah akhiratku yang kepadanya aku kembali, dan jadikanlah hidup ini sebagai sarana untuk melakukan kebaikan, dan jadikanlah kematian sebagai sarana untuk melepaskan segala kejahatan."

Pada saat stres dan rasa sakit menimpa seseorang pintu do'a selalu terbuka untuknya; tidak pernah tertutup. Jika seseorang dipanggil Allah swt., dia akan langsung memberikan tanggapannya. Allah swt. berfirman:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِى عَنِّى فَإِنِّى قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ ٱلدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۖ فَلْيَسْتَجِيبُوا۟ لِى وَلْيُؤْمِنُوا۟ بِى لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴿١٨٦﴾

"Dan apabila hamba-hambaKu bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah) bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdo'a apabila ia memohon kepadaKu, maka hendaklah mereka memenuhi (segala perintahKu) dan hendaklah mereka beriman, agar mereka selalu berada dalam kebenaran." (al-Baqarah 2 : 186)

Salah satu do'a terbaik yang mampu menghilangkan stres dan cemas dan membawa kebahagia-

an adalah doa yang dipanjatkan Rasulullah saw. dan disarankan kepada setiap orang yang mendengarnya mempelajarinya dengan sungguh-sungguh:

Rasulullah saw. bersabda: *"Tidak akan ada orang yang merasa stres dan sedih jika dia berdoa seperti ini:*

اللّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ وَبْنُ عَبْدِكَ وَبْنُ أَمَتِكَ نَاصِيَتِيْ فِى يَدِكَ مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ عَدْلٌ فِيَّ قَضَائُكَ أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمَّيْتَهَا بِهِ نَفْسَكَ أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِى كِتَابِكَ أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ أَوْ اسْتَرْتَ فِى عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيْعَ قَلْبِيْ

وَنُوْرَ صَدْرِيْ وَجَلاَءَ حُزْنِيْ وَذَهَابَ هَمِّيْ

"Ya Allah, sesungguhnya aku adalah hamba-Mu dan anak kedua orang tua hamba-Mu. Engkau sebagai pengendaliku, hukum-Mu telah berlaku padaku Keadilan atas ketetapanmu juga berlaku padaku, Aku mohon kepada-Mu dengan asma-Mu yang telah Engkau tetapkan atas dzat-Mu atau yang telah Engkau sebutkan dalam Kitab-Mu atau yang telah Engkau ajarkan pada salah satu dari hamba-Mu, ataupun yang Engkau rahasiakan terhadap siapapun, jadikanlah Al-Qur'an sebagai penyegar dan pelita hatiku dan juga sebagai penyingkap dukaku serta pengusir kegelisahanku."

Allah swt. akan mengangkat stres dan duka itu dan menggantinya dengan kesenangan. "Rasulullah saw. ditanya: *"Wahai Rasulullah, haruskah kita belajar tentang ini?"* Beliau berkata: *"Tentu saja; siapa saja yang mendengarnya harus mempelajarinya."*

Hadist penting ini menunjukkan bahwa: seorang hamba harus menerima bahwa dia milik Allah dan dia tidak bisa berbuat tanpa izin Allah dan tidak ada Tuhan selain Allah; bahwa dia adalah hamba yang harus patuh kepada Allah, mematuhi perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya; Allah memberinya petunjuk dan mengendalikannya sesuai

keinginan-Nya; dan dia harus menunjukkan kepatuhan dan penerimaannya sebagai hamba Allah; dia harus beribadah kepada Allah, menyebut nama-Nya dan meminta apa yang dibutuhkannya.

Do'a lainnya yang digunakan untuk mengatasi stres dan cemas juga terdapat dalam sunah. Diantaranya adalah:

Ibnu Abbas menceritakan bahwa jika rasulullah saw. merasa stres, beliau akan berkata:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ رَبُّ الْعَظِيْمِ الْحَلِيْمِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيْمِ

"Tidak ada Tuhan selain Allah, Yang Maha Agung dan Pengasih, TIdak ada Tuhan Selain Allah Tuhan yang menguasai langit dan 'Arsy yang mulia."

Anas ra bercerita ketika Rasulullah saw. stres karena sesuatu, dia akan berkata:

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ

"Wahai Yang Hidup dan berdiri sendiri dengan rahmat-Mu aku memohon pertolongan kepada-Mu."

Asma binti Umair berkata: "Rasulullah saw. berkata kepadaku: *'Tidakkah aku mengajarimu tentang apa yang bisa kau ucapkan saat stres?*

اللهُ اللهُ رَبِّيْ لاَ أُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا

"Allah Allah Tuhanku, tidaklah aku menyekutukan-Mu dengan apapun."

Do'a lain yang bermanfaat menghilangkan stres dan cemas yang dipanjatkan Rasulullah saw. adalah: " Do'a orang stres:

اَللّٰهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُوْ فَلاَ تَكِلْنِيْ طَرْفَةَ عَيْنٍ

وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِيْ كُلَّهُ لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ

"Ya Allah, dengan kasih-Mu, aku tidak ingin kau meninggalkanku walau sekejap mata; dan perbaikilah seluruh urusanku. Tidak ada Tuhan selain Engkau."

Jika seseorang mengerti arti do'a-do'a tersebut dan berdo'a penuh konsentrasi dan niat tulus, melakukan semuanya dengan harapan didengar oleh Allah swt., maka Dia akan mengabulkan harapannya dan memenuhi permintaannya; Allah akan merubah stresnya menjadi kesenangan.

Jika do'a datang dari hati yang dipenuhi iman, maka akan dihilangkan rasa cemasnya dan digantikan dengan ketenangan. Para sahabat banyak bercerita tentang orang-orang yang berdo'a kepada Allah swt. saat tertimpa musibah dan stres, dan Allah mendengar do'a mereka dan

menyelamatkannya dari musuh-musuh mereka atau dari beban yang banyak, atau dari kelaparan atau bencana. Satu contohnya adalah kejadian yang dialami sahabat *al-'Alaa al-hadrami*, seorang sahabat yang paling terkemuka dan sangat taat, salah seorang sahabat dekatRasulullah saw. yang do'anya dijawab Allah. Selama melawan keingkaran kaum Bahrain, dia memasang tenda, tetapi sebelum semua orang bisa tenang, unta-unta berlarian, membawa semua perlengkapan tentara, termasuk tenda dan air, dan hanya meninggalkan pakaian yang melekat ditubuh mereka. Saat itu malam hari, dan mereka

bahkan tidak bisa mengendalikan dengan satu unta saja. Orang-orang menjadi stres dan gelisah dan beberapa dari mereka mulai berharap sesuatu terjadi pada temannya (karena mereka pikir kematian tidak dapat terhindarkan). Al-Alaa memanggil orang-orang dan berkata: "*Wahai manusia, apakah kau bukan Muslim? Mengapa kalian tidak berjuang untuk Allah?*" "Mereka berkata, "*Tentu saja.*" Beliau bersabda, " *Bergembiralah, Allah tidak akan menolong orang seperti kalian.*" "Ketika waktu shalat Shubuh tiba, beliau memanggil orang-orang untuk shalat dan memimpin shalat, lalu beliau

bersujud, dan orang-orang mengikutinya. Beliau mulai berdoa (memanjatkan do'a), mengangkat tangannya dan orang-orang mengikutinya. Mereka berdoa sampai matahari terbit dan orang-orang mulai melihat bayangan karena matahari, cahayanya berkilatan satu sama lain.. Ketika Nabi mencapai rakaat yang ketiga, Allah membuat sumber air segar mengalir di samping mereka. ('Alaa') dan berjalan ke arahnya, dan orang-orang mengikutinya, lalu mereka minum dan mencuci diri mereka, sebelum matahari mencapai titik puncak, unta mulai kembali dari segala penjuru,

membawa bahan-bahan yang mereka taruh di tubuh unta, sehingga tidak ada yang kehilangan apapun, dan mereka mampu memberi air kepada unta. Ini adalah satu petunjuk Allah yang diperlihatkan kepada para manusia. (*Al Bidaayah wa an-Nihaayah: Dzikir riddat ahl al-Bahrain wa'aw datihim*)

8. Berdoa untuk Nabi saw.

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ dan sebagainya)

Ini adalah salah satu cara terbaik untuk melepaskan rasa cemas:

Ath-Thufail bin Ubay bin Ka'b melaporkan bahwa ayahnya berkata: *"Ketika dua pertiga malam berlalu, ingatlah Allah, ingatlah Allah. Tiupan trompet telah terdengar dan akan diikuti oleh tiupan kedua. Kematian telah tiba, dengan segala sesuatu yang menyertainya, kematian telah tiba dengan segala sesuatu yang menyertainya."* 'Aku berkata: *"Wahai Rasulullah saw., aku banyak berdoa untukmu. Berapa banyak aku harus berdoa untukmu?"* 'Beliau berkata, *"Sebanyak yang kau inginkan."* Aku berkata, *"Seperempat?"* Beliau menjawab: *"Sebanyak yang kau inginkan, dan jika kau menambahnya, baik untuk-*

mu." Aku berkata: *"Aku persembahkan semua doaku untukmu."* Rasulullah berkata : *"Maka kecemasanmu akan dihilangkan dan dosamu diampuni."*

9. Bergantung hanya kepada Allah dan menyerahkan semua urusan kepada-Nya

Ketika seseorang menyadari bahwa Allah swt. mampu melakukan semuanya, dan Allah menyediakan pilihan untuk hambanya dalam menjalankan urusannya dengan cara yang telah ditetapkan oleh Allah swt., maka hambanya dapat menjalankan urusannya lebih baik dibandingkan bila hamba itu menjalankan

urusannya dengan caranya sendiri, bahwa Allah swt. lebih mengetahui semua ke-inginan hambanya dibandingkan mereka sendiri, dan Allah mampu mencapai semuanya, bahwa Dia lebih ikhlas dan lebih menyayangi hamba-Nya daripada hamba itu sendiri menyayangi diri mereka; dan mengetahui bahwa hamba Allah tidak bisa maju lebih jauh tanpa izin dan kehendak Allah swt., tidak ada seorangpun dapat merubah keinginan dan ketetapan Allah swt.-ketika seseorang mengetahui hal ini, dia akan menyerahkan dirinya dan urusannya kepada Allah swt. semata serta menyerahkan semuanya seperti hamba yang

lemah. Allah berkuasa atas hamba-Nya dan tidak ada yang bisa dilakukan seorang hamba jika Allah menginginkan sesuatu atas dirinya. Hanya jika hamba-Nya benar-benar menyerahkan semuanya maka dia akan merasa bebas dari stress, rasa cemas dan penyesalan. Dia memberikan beban kepada hamba-Nya sesuai dengan kesanggupannya. Allah akan mengurusnya dan menunjukkan kasih sayangnya sehingga tidak membuat hamba-Nya lelah atau cemas, karena semuanya sudah diserahkan kepada Allah swt.. Kecemasan hamba-Nya telah diangkat darinya dan hati mereka dibebaskan dari rasa khawatir.

Betapa baiknya hidup mereka dan betapa besarnya rasa senang dan bahagia hati hamba mereka.

Tetapi untuk orang yang memaksa menjalankan urusannya sesuai dengan pilihannya, dimana tujuan utamanya adalah hanya untuk kepentingannya dan bukan untuk Allah, maka Allah membiarkannya dengan keputusannya, sehingga dia akan diliputi oleh kekhawatiran, cemas, stres, sedih, takut, kelelahan dan depresi. Pikirannya jadi bingung, tidak ada satupun perbuatannya yang tulus dan tak ada satupun harapan yang terkabulkan. Dia tidak memperoleh waktu untuk beristirahat, dan menikmati

kesenangan. Dia tidak pernah merasa senang atau bahagia. Dia akan bekerja seperti hewan, tanpa harapan mendapatkan sesuatu yang bisa membantunya di akhirat nanti.

"Ketika seseorang bergantung pada Allah swt. dan mempercayai-Nya, maka dirinya tidak akan dikendalikan oleh angan-angan yang buruk. Dia percaya kepada Allah swt. dan berharap rahmat dari-Nya, yang melindunginya dari stres dan cemas, dan juga penyakit-penyakit jasmani dan rohani. Sehingga hatinya memiliki kekuatan, merasa damai dan bahagia. Orang yang benar-benar terbebas dari masalah

adalah mereka yang dibebaskan dan ditolong Allah swt. melawan dirinya sendiri *(jihad an-nafsi)* dengan mencari manfaat dengan memantapkan hatinya dan melepaskan kekhawatiran. Allah swt. berfirman:

"...Dan barangsiapa yang mempercayai Allah, maka Dia akan mencukupinya..." (ath-Thalaq 65 : 3)

Misalnya, Allah swt. akan menjaga ummatnya dari hal yang mencemaskannya, baik masalah agama atau dunia.

Orang yang bergantung pada Allah memiliki hati yang

kuat dan tidak terganggu oleh angan-angan atau apapun yang terjadi, karena dia tahu bahwa ini adalah tanda kelemahan dan rasa takut yang tersembunyi. Orang seperti itu juga tahu bahwa Allah swt. menjaga mereka yang mempercayai-Nya. Rasa cemas dan kekhawatiran pasti akan hilang, kesulitan berganti kemudahan, kesedihan berganti kegembiraan dan rasa takut berganti rasa aman. Kami memohon kepada Allah untuk menjaga kami dan memberkahi kami dengan kekuatan dan ketetapan hati dan dengan keadilan dari-Nya, karena Dia telah menjamin semua perbuatan baik dan perlindungan

dari semua setan dan tindakan tidak terpuji kepada mereka yang mempercayai-Nya.

10. **Memperhatikan manfaat, memfokuskan diri pada apa yang terjadi hari ini dan tidak mencemaskan apa yang akan terjadi esok hari atau menyesali kejadian kemarin.**

Rasulullah saw. mencari perlindungan Allah swt. dari rasa cemas dan penyesalan mengenai apa yang sudah terjadi di masa lalu yang tidak dapat diulang kembali atau dirubah, dan rasa cemas mengenai hal yang akan terjadi di kemudian hari. Seorang

hamba Allah swt., hendaknya berpikir tetang masa kini dan memfokuskan energinya untuk melakukan hal yang terbaik hari ini, karena ini adalah hasil pekerjaan yang sempurna dan membantunya melupakan rasa cemas dan penyesalan. Ketika Rasulullah saw. memanjatkan do'a atau menyampaikannya kepada umatnya, Beliau menganjurkan mereka untuk mencari pertolongan Allah swt. dan berharap rahmat-Nya, tetapi juga harus bekerja keras untuk mencapai harapannya, do'a haruslah disertai dengan usaha. Oleh karena itu seorang hamba Allah akan bekerja keras

melakukan apa saja yang bisa memberinya manfaat dalam hal agamanya atau urusan dunianya dan memohon kepada Allah untuk menjamin dirinya berhasil mencapai tujuannya. Dia memohon kepada Allah untuk memberinya pertolongan seperti yang dikatakan Abu Hurairah: "Rasulullah saw. bersabda: *"Hamba yang kuat lebih dicintai Allah daripada hamba yang lemah, dan keduanya baik." Perhatikan akan hal yang bisa kalian manfaatkan; carilah pertolongan dari Allah dan jangan merasa tidak mampu. Jika sesuatu terjadi padamu, jangan katakan, "jika saja aku melakukan ini dan itu, hal*

seperti itu tidak akan terjadi." Katakanlah, "Ini adalah takdir Allah, Apa yang diinginkan-Nya maka terjadilah," jika mengatakan "jika saja...."berarti membuka jalan setan."

Rasulullah saw. membuat hubungan satu sama lainnya. Di satu sisi, beliau memerintahkan untuk melakukan hal-hal bermanfaat di dalam setiap situasi, mencari pertolongan Allah dan tidak boleh merasa tidak mampu melakukannya: seperti malas dan menyesali yang terjadi di masa lalu, serta memikirkan kehendak dan ketetapan Allah swt.. Dia menggambarkan segala sesuatu menjadi dua macam: hal yang

bisa dicapai hamba-Nya dengan bekerja keras baik secara keseluruhan maupun sesuai dengan kemampuan hamba-Nya, atau bisa melindunginya dari mereka, atau mengurangi akibatnya, dengan melakukan usaha dan mencari pertolongan Allah; dan yang satunya adalah: hal yang tidak bisa dicapai oleh hamba-Nya, maka mereka harus menerimanya dan berbesar hati. Tidak diragukan lagi, dengan menerapkan prinsip ini maka seorang hamba Allah akan merasa bahagia dan melenyapkan rasa cemas dan stres.

Hadits yang dikutip di atas menunjukkan bahwa manusia

harus bekerja keras untuk menghilangkan penyebab stres dan mendapatkan kebahagiaan, dengan melupakan hal-hal yang buruk di masa lalu yang tidak dapat dirubah, dan menyadari banyaknya waktu yang terbuang jika memikirkan hal yang tidak mungkin dilakukan, yang mana hal tersebut merupakan sebuah tindakan yang bodoh dan hanya membuang waktu. Seorang hamba tidak perlu memikirkan hal-hal seperti itu, dan janganlah khawatir akan masa depan atau membayangkan rasa takut dan kemiskinan yang mungkin atau tidak mungkin terjadi. Kita harus menyadari bahwa masa depan,

baik atau buruk, adalah sesuatu yang tidak kita ketahui; masa depan hanyalah milik Allah, yang Maha Bijaksana, bukan di tangan hamba-Nya, dan semua perbuatan baik akan melindungi dirinya dari hal yang buruk. Hamba Allah harus mengetahui jika mereka tidak boleh cemas akan masa depan dan percaya kepada Allah swt., maka Dia akan menjaganya dari kecemasan dan melenyapkan kekhawatirannya.

11. Sering mengingat Allah (Dzikir)

Dzikir (mengingat Allah) memiliki pengaruh yang baik

untuk menenangkan jiwa dan menghilangkan stres dan cemas. Allah swt. berfirman :

"...sesungguhnya, dengan mengingat Allah hati akan tenang." (ar-Ra'd 13 : 28)

Dzikir yang dapat menghilangkan stres karena kematian adalah: *"Laa ilaaha illallah* (tidak ada Tuhan selain Allah)" ini adalah perkataan yang diucapkan Thalhah kepada Umar ra.; *"Aku dengar Rasulullah saw. mengatakan sebuah kata yang jika diucapkan hambanya saat sekarat maka Allah akan menghilangkan stresnya dan*

mencerahkan wajahnya. Hanya rasa takutlah yang membuatku merasa tidak mampu melakukannya sehingga aku menghindari menanyakan hal itu sebelum beliau meninggal." Umar ra. berkata: *"Aku tahu apa itu,"* Thalhah bertanya : *"Apa itu? "* Umar ra. berkata : *"Tahukah kamu kata lain yang beliau katakan kepada pamannya untuk diucapkan? "Laa ilaaha illallah"*, Thalhah berkata, *"memang itu, demi Allah, memang itu!"*

12. Mencari perlindungan dalam Shalat

Allah berfirman swt.:

وَٱسْتَعِينُوا۟ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ ... ﴿٤٥﴾

"Dan carilah pertolongan dalam kesabaran dan Shalat (ibadah)..." (al- Baqarah 2 : 45)

Hudzaifah berkata: *"Kapanpun Nabi saw. sedih akan sesuatu, dia shalat. "Ketika ibnu Abbas ra mendengar tentang kematian saudara laki-lakinya, dia berhenti di pinggir jalan – waktu itu dia dalam perjalanan – dan shalat, menuruti perintah Allah."*

13. Jihad karena Allah

Rasulullah saw. bersabda: *"Jika kamu melakukan jihad karena Allah, maka Dia akan memberi*

rahmat-Nya, ini salah satu jalan masuk surga dan Allah menghilangkan rasa cemas dan stres dengan jalan itu."

14. Mensyukuri karunia Allah swt. baik yang terlihat maupun yang tersembunyi

Mensyukuri karunia Allah swt. mampu menghilangkan rasa cemas dan stres. Hamba Allah dianjurkan untuk selalu bersyukur, bahkan kala dia dalam keadaan miskin, sakit dan kesulitan, jika hamba Allah membandingkan rahmat-Nya yang tak terhingga dengan kejadian/hal buruk yang

menimpanya maka dia akan melihat stres sebagai hal yang tidak ada apa-apanya dibandingkan dengan karunia-Nya. Ketika Allah menguji hamba-Nya dengan malapetaka dan bencana, dan dia bersabar dan menerima, maka kesulitan-kesulitan itu menjadi hal yang mudah yang bisa diterimanya, dan dia berharap akan pahala dari Allah karena dia pasrah, dan bersabar. Hal inilah yang menjadikan segala sesuatunya menjadi manis; manisnya pahala membantunya melupakan pahitnya kesabaran.

Satu hal yang paling bermanfaat dalam mengatasi cemas adalah mengikuti petunjuk

Rasulullah saw. seperti tersebut dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah: "Nabi saw. bersabda: *"Lihatlah orang-orang yang ada di bawahmu, bukan yang ada di atasmu, sehingga kamu tidak berfikir bahwa rahmat Allah hanya sedikit untukmu."*

Jika manusia memperhatikan hadits yang tersebut di atas, maka dia akan berfikir bahwa dia masih lebih baik dibandingkan lainnya misalnya: kesehatan yang baik, kekuatan fisik dan rizki seperti makanan, pakaian, tempat tinggal dan lain-lain, dalam situasi apapun. Dengan demikian, rasa cemas dan stres akan lenyap, dan dia akan merasa sangat bahagia

dan menikmati rahmat Allah swt. dan menyadari bahwa dia masih lebih baik dari yang lainnya.

Semakin banyak manusia berfikir akan rahmat Allah, baik yang terlihat maupun yang tersembunyi, secara rohaniah maupun duniawi, mereka akan melihat bahwa Allah swt. telah memberikan banyak hal dan telah menghilangkan keburukan dari mereka. Maka tidak diragukan lagi bahwa sikap ini juga akan menghilangkan rasa cemas, khawatir, serta membawa kebahagiaan dan kesenangan.

15. Selalu menyibukkan diri dengan pekerjaan yang bermanfaat atau mencari pengetahuan

Sikap ini dapat membebaskan pikiran manusia dari segala hal yang menyebabkan rasa cemas. Kemudian dia akan melupakan penyebab-penyebab stresnya dan mulai merasa senang dan lebih bersemangat. Ini adalah perbuatan yang bisa dilakukan oleh orang yang beriman maupun orang yang kafir, tetapi orang yang beriman mendasarkan perbuatannya pada iman, keikhlasan dan harapannya akan pahala Allah ketika dia belajar atau mengajarkan sesuatu yang

bermanfaat atau mengerjakan hal berguna. Jika manusia menjaga ketaatannya kepada Allah, maka inilah ibadah mereka dan jika mereka sibuk dengan urusan dunia maka dia akan menyertainya dengan niat yang benar dan mencari pertolongan Allah dan melakukannya sebagai suatu ibadah kepada Allah swt.. Sehingga perbuatannya menjadi sangat efektif untuk melenyapkan rasa cemas, stres dan sedih. Banyak manusia yang menderita karena kecemasannya dan depresi terus menerus yang menyebabkan beragam penyakit. Obat yang tepat untuk semuanya adalah: melupakan hal-hal yang menye-

babkan depresi dan rasa cemas serta menyibukkan diri dengan pekerjaan yang penting. Sebaiknya pekerjaan yang mereka kerjakan itu adalah sesuatu yang disukainya dan mereka cari; ini akan lebih efektif untuk memberikan hasil yang baik. Dan Allah mengetahui yang terbaik untuk hamba-Nya.

16. Mengambil hikmah atas suatu kejadian dan memperhatikan sedikit hal yang tidak disukainya

Abu Hurairah berkata: "Nabi saw. bersabda: *Janganlah seorang laki-laki membenci seorang wanita jika dia tidak menyukai salah satu*

sifat wanita itu maka dia akan menyukai dengan sifat lainnya."

Manfaat hadits ini antara lain: melenyapkan stress dan rasa cemas, menenangkan hati, melanjutkan perbuatan yang diperintahkan atau disarankan dan memberi kedamaian antara dua pihak yang berseteru. Siapapun yang tidak diberi petunjuk oleh Nabi, tetapi mengerjakan hal yang sebaliknya, maka dia akan melihat sisi negatifnya saja, dan tidak melihat sisi positifnya. Sehingga dia menjadi cemas dan depresi, hubungannya dengan yang lain menjadi hambar dan mengabaikan tugas masing-masing.

17. Memahami nilai hidup dan singkatnya hidup ini dengan menghargai waktu sehingga tidak membuangnya dengan rasa stres dan cemas

Orang yang bijaksana memahami bahwa hidup sesungguhnya adalah suatu kebahagiaan. Hidup sangatlah singkat dan dia tidak akan menyia-nyiakan waktu dengan rasa depresi dan stres yang membuat hidup di dunia menjadi lebih singkat. Oleh karenanya dia akan enggan menghabiskan waktunya dengan stres dan depresi. Seorang hamba Allah swt. percaya bahwa mereka bisa menggunakan waktunya

dengan baik dan mendapat manfaat baik untuk dunia maupun akhirat. Ketika tertimpa musibah atau takut sesuatu hal buruk terjadi padanya, dia harus juga membandingkan dengan rahmat yang dinikmatinya, baik secara rohaniah maupun duniawi, dengan kejadian apapun yang menimpanya. Saat dia melakukan hal ini, dia akan melihat betapa besar rahmat yang dimilikinya dan tidak terlalu memikirkan segala hal buruk yang sudah terjadi. Sama halnya dengan membandingkan antara sesuatu hal yang membuatnya takut ternyata kemudian dia terlindungi dari hal itu: sehingga rasa

cemasnya hilang. Dia akan memasrahkan dirinya jika ada kejadian yang tidak sesuai dengan harapan, melindunginya dari hal yang belum terjadi atau menghilangkan atau mengurangi akibat kejadian yang sudah berlalu.

18. Tidak menumpuk pekerjaan

Hal ini berarti harus menyelesaikan segala sesuatu sesegera mungkin sehingga tidak menumpuk pekerjaan yang membuat dirinya terbebani. Jika Anda mengerjakan pekerjaan untuk waktu sekarang, Anda akan bebas untuk mengerjakan hal yang lainnya di masa yang akan

datang dengan penuh konsentrasi dan kekuatan yang cukup.

Anda harus memprioritaskan nilai kepentingan pekerjaan, dan mencoba memilih yang Anda sukai dan Anda nikmati, jika tidak demikian: maka Anda akan menjadi bosan dan lelah. Anda bisa melakukannya dengan berfikir jernih dan berkonsentrasi dengan yang lain, orang yang berkonsentrasi tidak pernah menyesali tindakannya itu. Pelajarilah hal yang Anda inginkan secara mendalam dan Anda menjadi yakin mengenai tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan dan melangkah maju, lalu percaya semuanya

kepada Allah swt., karena Dia mencintai orang-orang yang percaya kepada-Nya.

19. Mengantisipasi dan mempersiapkan segala kemungkinan

Jika seseorang mempersiapkan diri akan kemungkinan kehilangan orang yang dicintai, kerabat yang sakit, berhutang, dijajah oleh musuh atau hal tidak menyenangkan lainnya yang belum terjadi – berlindunglah kepada Allah swt. dan berharap semua itu tidak akan terjadi – maka jika rasa takutnya menghantui, akibatnya tidaklah terlalu

besar karena dirinya telah mempersiapkan diri.

Satu hal penting yang harus selalu diingat adalah orang ambisius menyiapkan dirinya berurusan dengan banyak kesulitan dengan tenang dan sabar tetapi mereka cemas dan stres oleh berbagai masalah kecil. Alasannya adalah karena mereka mempersiapkan diri untuk menghadapi masalah-masalah besar tetapi lupa untuk mempersiapkan diri dengan urusan-urusan atau masalah-masalah kecil yang menyakitinya. Orang yang bijak mempersiapkan dirinya untuk berurusan dengan masalah besar maupun masalah

kecil dan meminta pertolongan Allah swt. agar tidak meninggalkan dirinya walaupun sekejap. Oleh karena itu masalah besar maupun kecil menjadi mudah ditangani dan dia tetap tenang.

20. Mencurahkan isi hati dengan orang-orang shaleh dan meminta nasihat mereka

Nasihat dan pendapat orang-orang shaleh itu bisa menjadi penolong bagi orang yang sedang menghadapi masalah. Para sahabat pernah mengeluh kepada Nabi saw. mengenai penderitaan yang dialaminya. Khabab bin al-

Arat ra. berkata: *"Kami mengeluh kepada Rasulullah saw. ketika beliau bersandar di sebuah tirai dan dibayangi Ka'bah kami berkata kepadanya: "Mengapa engkau tidak memohon kepada Allah untuk menolong kami (memberi kami kemenangan)? Mengapa engkau tidak berdoa kepada Allah untuk kami? Nabi berkata: "Seorang lelaki sebelum kamu, ditempatkan dalam sebuah lubang yang digali untuknya, mereka membawa sebuah gergaji dan memotong kepala laki-laki itu menjadi dua bagian, hal ini tidak membuat mereka mengubah keimanannya. Mereka juga menggunakan sisir besi untuk mengambil daging dan syaraf-syaraf dari*

tulang lelaki itu, hal ini juga tidak membuat mereka mengubah keimanannya. Demi Allah, hal ini akan disempurnakan (yaitu Islam akan menyempurnakan dan mencegahnya) sampai ada seorang pengelana dari Sana'a ke Hadramaut yang tidak takut siapapun kecuali Allah atau takut akan serangan srigala pada dombanya, tetapi kamu semua tidak bersabar."

Para Tabi'in juga mengeluh kepada para Sahabat. Az-Zubair bin Adiy berkata: *"Kami datang kepada Anas bin Malik dan mengeluh kepadanya tentang penderitaan kami karena al-Hajaj. Az-Zubair berkata: "Bersabarlah, akan datang waktu yang lebih bu-*

ruk dari ini, sampai kamu bertemu Tuhan-Mu. Aku mendengarnya dari Nabi saw.."

Maka kaum muslimin hendaklah mendengarkan nasihat dari para ulama dan pemimpin mereka untuk membantu dan melenyapkan rasa sakit, stres dan cemas.

Seseorang juga bisa mencari pertolongan dari saudara mereka, kerabat yang bijaksana dan pasangan yang setia. Ketika Fatimah ra merasa stres, dia mengeluh kepada suaminya, Ali ra. Abdullah bin Umar ra. meriwayatkan : *Rasulullah saw. datang mengunjungi Fatimah, tetapi dia menemukan sebuah tirai*

menutupi pintu rumah Fatimah, Rasul tidak masuk kerumah itu, jarang sekali Rasulullah memasuki rumah tanpa memberi salam dan ketika Ali ra. datang, dia melihat Fatimah sedang cemas dan sedih Ali berkata, "Apa yang terjadi?" Fatimah berkata, "Nabi saw. datang kesini, tetapi beliau tidak masuk lalu Ali ra. pergi menemui Rasulullah, Fatimah merasa sangat sedih karena kau datang kepadanya tetapi kau tidak mau masuk." Rasulullah berkata, "Aku tidak ada urusan dengan hal-hal duniawi dan dekorasi itu." Kemudian Ali pergi menemui Fatimah dan berkata apa yang dikatakan Rasulullah saw.. Fatimah berkata, "Tanyalah Ra-

sulullah saw. apa yang harus aku lakukan." Rasulullah berkata, *"Katakan kepada Fatimah untuk mengirim benda itu ke Banu."* (benda itu adalah gorden yang didekorasikan dengan bordir dan lain-lain).

Menemui orang bijak dan memiliki pendapat yang bagus bisa menolong menghilangkan rasa cemas.

Al-Mughirah, budak yang dibebaskan al-Walid, berkata: *"Aku masuk kerumah al-Walid dan mendapatinya sedang cemas."* Aku bertanya: *"Apakah yang mencemaskanmu, wahai Amir al-Mukminin?"* Dia berkata, *"Jumlah muslim bertambah banyak, dan*

mesjid menjadi tempat yang terlalu kecil untuk mereka. Aku menawarkan mereka sejumlah uang agar gereja ini dijual sehingga aku bisa memilikinya dan menyediakan mesjid, untuk menyediakan ruang/ tempat yang lebih luas untuk kaum muslimin tetapi mereka menolak." Al-Mughairah berkata: *"Wahai Amir al-mukminin, aku mempunyai ide yang mungkin bisa melenyapkan rasa cemasmu."* Dia bertanya, *"Apa itu?"* Aku berkata: *"Ketika sahabat mengambil Damaskus, Khalid bin Walid masuk melalui pintu Timur, menaklukannya dengan pedang. Ketika orang-orang mendengar hal ini, mereka bergegas menemui Abu*

Ubaidah (yang sedang bersandar di dinding di pintu kota yang lain), memintanya untuk melindunginya, dia menjamin perlindungan itu lalu mereka membuka pintu jabiyah untuknya. Abu ubaidah masuk dengan tenang, membuat gencatan senjata dengan orang-orang itu. Kita harus mencari tahu seberapa luas para tentara itu menguasai tanah ini, ambillah dari mereka kecuali daerah yang di dalamnya terdapat bahaya penghianatan. Aku berharap semua gereja masuk dalam daerah yang di kuasai tentara, sehingga semuanya bisa dialihfungsikan menjadi mesjid." Al-Walid berkata: *"Kamu sudah membuatku merasa lebih*

baik. Uruslah masalah ini oleh dirimu sendiri." Al-mughirah mengurusnya; dia melakukan survei daerah yang luasnya dari pintu Timur sampai pintu Jabiyah, hingga suq ar-Rayhan, dan daerah yang dikuasai tentara bertambah luas lebih dari empat kubit, sehingga gereja bisa dialih-fungsikan menjadi mesjid. Al-Walid mem-beritahu kaum kristiani dan mengatakan: *"Semua gereja masuk ke dalam daerah yang telah ditaklukkan, jadi itu semua milik kami, bukan milikmu."* Mereka berkata: *"Sebelumnya kalian menawari kami uang dan tanah, dan kami menolaknya. Jadilah dermawan dengan memberi-*

kan apa yang sudah kalian tawarkan kepada kami sebelumnya, jadi kami bisa menyelesaikan masalah ini dengan damai dan kami akan memberikan sisa gereja yang ada. Semua masalah akhirnya dapat diselesaikan dengan damai." **(al-Bidayah wal-Nihayah fi shiratal walid).**

21. Orang yang sedang stres dan cemas harus memahami bahwa setelah kesulitan pasti datang kemudahan.

Oleh karenanya, seseorang harus berfikir positif dan sadar bahwa Allah akan memberinya jalan keluar. Semakin banyak stres dan depresi yang dialami maka

semakin dekat dia ke jalan keluar. Allah berfirman swt.:

"Sesungguhnya setelah kesulitan, ada kemudahan, setelah kesulitan ada kemudahan." (al-Insyiraah 94 : 5 - 6)

Kata 'sulit' disebutkan sekali dan 'mudah' disebutkan dua kali, karena "al" menunjukkan kata "sulit" yang disebutkan di ayat pertama sama artinya dengan yang disebutkan diayat kedua, walaupun faktanya bahwa 'kemudahan' yang disebutkan dengan huruf *tanwin* menerangkan bahwa 'kemudahan' di ayat kedua mempunyai arti berbeda

dengan ayat pertama.

22. Obat stres lainnya adalah beberapa jenis makanan

Aisyah pernah memesan talbin untuk orang yang sakit atau tertimpa musibah dan dia berkata: *"Aku mendengar Rasulullah saw. berkata: 'Talbin dapat menentramkan hati manusia dan melenyapkan rasa duka."* **(HR. Bukhari)**

Diriwayatkan dari Aisyah, istri Rasulullah saw., jika seorang anggota keluarga meninggal, dan para wanita berkumpul dan lalu menyebar, kecuali keluarga dan sahabat dekatnya, Aisyah akan

memesan satu mangkuk talbin, lalu dia memasaknya, membuat *thared* (campuran roti, daging dan buahnya) dan membubuhi talbin di atasnya, lalu berkata pada para wanita itu: *"Makanlah ini, aku mendengar Rasulullah saw. berkata bahwa talbin adalah obat hati orang sakit dan melenyapkan rasa sedih."* **(HR. Bukhari)**

Talbin adalah sup yang dibuat dari tepung yang ditambahkan madu. Dinamai talbin karena mengeluarkan semacam susu. Sup ini dibuat dari gandum ladang.

Yang dimaksud dengan menyembuhkan hati orang sakit adalah berarti membuatnya rileks,

memberinya energi dan melenyapkan duka dan stres.

Aisyah berkata: *"Kapan saja Rasulullah saw. mendengar seseorang sakit dan tidak makan, dia berkata: 'Kamu harus membuat talbin dan biarkan dia memakannya.' Dengan bantuan Allah, itu akan membersihkan perutnya seperti kamu membersihkan wajahmu dengan air."* **(HR. Tirmidzi)**

Meskipun beberapa orang mungkin melihat sebagai hal yang aneh, namun hal itu adalah suatu kebenaran dan telah terbukti sebagai satu penyembuhan yang disarankan Nabi saw. Allah swt. telah menciptakan berbagai macam makanan, dan Dia tahu

khasiat masing-masing makanan itu, sehingga sup gandum yang disebutkan dalam hadits itu adalah salah satu jenis makanan yang bisa membuat manusia merasa lebih baik. Dan Allah mengetahui yang terbaik.

Dengan memperhatikan cara memasaknya, bagi orang yang sakit jasmaninya atau yang hatinya berduka, Ibn Hijr ra. berkata: *"Yang cocok untuk orang sakit adalah air gandum yang sudah di masak hingga matang, dan yang cocok untuk orang yang berduka adalah air dari gandum ladang yang sudah dimasak hingga matang. Dan Allah maha tahu yang terbaik untuk umatnya."*

Nabi saw. menasehati Abbas ra. : *"Ketahuilah bahwa kemenangan (atau keberhasilan) datang dengan kesabaran, dan setelah kesulitan pasti ada kemudahan...."*

Anjuran Imam Ibnul Qayyim dalam Mengatasi Stres dan Kesedihan

Membahas mengenai penyembuhan, kita akan melihat secara singkat daftar yang sudah dibuat oleh Imam ibnul Qayyim ra :

Di bawah ini terdapat 15 jenis obat untuk mengatasi stres dan sedih:

1. Tauhid rubiyah (percaya hanya ada satu Allah).
2. Tauhid uluhiyah (percaya hanya ada satu Agama).
3. Satu kepercayaan, misalnya tauhid Asma wash shiffat
4. Percaya bahwa Allah tidak akan menjerumuskan hamba-Nya atau menghukumnya tanpa sebab yang ditimbulkan oleh hamba-Nya sendiri.
5. Pengakuan hamba-Nya bila berbuat kesalahan.
6. Percaya bahwa Allah memiliki sifat al-Hayyu (yang maha Hidup), dan al-qayyum (yang Maha Kekal).
7. Mencari pertolongan hanya

kepada Allah.

8. Berharap hanya kepada Allah.
9. Percaya hanya kepada Allah dan menyerahkan segala sesuatunya kepada Allah, segalanya ada di tangan Allah, Allah mengatur semua urusan manusia atas keinginannya, perintah-Nya harus dijalankan dan takdir-Nya adalah adil.
10. Membaca Al-Qur'an dan memahami artinya, mencari perlindungan dan mencari penyembuhan atas semua penyakit hati (misalnya penyakit psikologis) sehingga

dapat menghilangkan sedih dan sembuh dari stres dan cemas.

11. Mencari ampunan Allah.
12. Menyesali perbuatan buruk yang sudah dilakukan.
13. Jihad (hanya untuk Allah).
14. Shalat (berdoa).
15. Menyadari bahwa manusia tidak memiliki kekuatan sama sekali, dan menyerahkan semuanya kepada Allah swt..

Peringatan

Akhirnya marilah kita mengingat kembali bahwa tidak ada rasa cemas dan stres yang lebih besar dibandingkan rasa cemas dan stres di akhirat nanti. Hal ini juga terjadi pada orang-orang yang akan berkumpul di hari penghisaban. Abu Hurairah ra. meriwayatkan bahwa Rasulullah saw. bersabda: *"Aku akan menjadi pemimpin semua orang di hari kebangkitan nanti.*

Tahukah kamu mengapa aku akan menjadi pemimpin semua orang? Allah akan mengumpulkan semua orang, yang pertama dan terakhir diciptakan ke dalam satu tempat sedemikian rupa sehingga jika ada seruan kepada mereka, mereka akan mendengarnya, dan akan berada di tempat itu. Matahari akan bersinar di dekat mereka, dan mereka akan merasa lebih stres. Orang-orang akan berkata: "Bisakah kamu melihat apa yang telah terjadi?" Tidakkah kamu melihat siapa yang dapat menolongmu dari Tuhan-mu?" Kemudian beberapa di antara mereka akan berkata kepada yang lainnya, 'Mari menemui Adam..." **(HR. Bukhari)**

Tidak akan ada pertolongan

kepada manusia pada hari kebangkitan kecuali bagi mereka yang kembali kepada jalan Allah swt..

Kami memohon kepada Allah untuk melindungi kami dari stres dan menyembuhkan kami dari depresi dan melenyapkan rasa cemas, hanya Allah Yang Maha Mendengar yang menjawab semua do'a, yang Maha Kekal.

Semoga Allah swt. melimpahkan rahmat-Nya kepada Rasulullah saw. beserta keluarga dan para shahabatnya. Segala puji bagi Allah swt. yang tidak pernah tidur dan mengantuk.

Obat Stres ala Islam

Anda khawatir
akan masa depan anda?
atau cemas
mengenai masa silam anda?
Atau bahkan bingung
dan merasa tak berdaya
menghadapi masalah
anda saat ini?

Itu adalah sebagian
tanda-tanda penyakit stres.
Hidup menjadi tidak tenang,
pikiran gelisah dan batin
menderita.

Karena itu, kenali segera
beragam jenis stres
dan penyebabnya,
dan temukan obat mujarab
yang telah diresepkan
oleh Islam.

ISBN 979-3785-05-5